

## 1. kyu Brunt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi	Diverse fald
	Zempo Kaiten – Aikido stil	Frit fald
<b>Atemi Waza</b>		Både variation a + b. Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	Ura Mawashi Geri	Cirkelspark på bagside
	Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelspark + stød modsat arm/ben
	Uraken Uchi + Ushiro Geri	Baghånds knoslag + spark bagud
	Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri	Stød modsat arm/ben + cirkelspark på bagside
	Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Ushiro Mawashi Geri	Stød modsat arm/ben + baghånds knoslag + baglæns cirkelspark
	<b>Kizami Tsuki</b> Te Nagashi Uke <b>Gyaku Tsuki</b> Gedan Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki	<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
1. Kombination		
2. Kombination	<b>Uraken Uchi</b> Uchi Shuto Uke <b>Ushiro Geri</b> Gyaku Gedan Barai + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Haito Uchi	
3. Kombination	<b>Mae Mawashi Tsuki</b> Gyaku Uchi Shuto Uke <b>Gedan Mawashi Geri</b> Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Enten direkte el. m. et skridt frem  På støttebenet
4. Kombination	<b>Mawashi Geri (gedan/chudan/jodan)</b> Morote Uke + Hiza Uke + Mae Mawashi Tsuki + Mawashi Geri	Valgfri højde Zen No Sen Slag m. forreste hånd
<b>Aiki Waza</b>		<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
Tenkan-familien	<b>Jiyu Kogeki</b> Kote Gaeshi	Frit angreb
	<b>Mae Geri</b> Aiki Otoshi	
Irimi-familien	<b>Jiyu Kogeki</b> Nikyo	Frit angreb
	<b>Ushiro Kubi Shime</b> Sankyo	
Nage -familien	<b>Mae Jime</b> Irimi Nage	
	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b> Koshi Nage	

<b>Nage Waza</b>	Hane Goshi	<i>Hoftekast</i>
	Sasae Tsuru Komi Ashi	<i>Benfejning</i>
	Ura Nage	<i>"Bagud-roterende opløfterkast"</i>
Gaeshi Waza	O Uchi Gari → ← Harai Goshi	<i>Modteknik</i>
	Seoi Nage → ← Yoko Guruma	
	O Uchi Gari → ← Soto Maki Komi	
Renraku Waza	Sode Tsuru Komi Goshi + Ko Uchi Maki Komi	<i>Videreføringskast</i>
	Ko Uchi Gari + Uchi Mata	
	O Soto Gari + Goshi Guruma	
	O Uchi Gari + Harai Goshi	
<b>Ne Waza</b>	Ashi Hishigi Juji Gatame	<i>Benlås ("Knee bar")</i>
	Kuzure Ashi Dori Garami	<i>Knæspærre/læg-lås ("Calfcrush")</i>
	Okuri Eri Jime	<i>Reverskvæler på tværs, f.eks. "Bow and arrow"</i>
<b>Kamp</b>	<b>Fri JJ-kamp</b> 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Kamp uden regler.</i>
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	<b>Gedan Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Lavt cirkelspark + cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Hiza Uke + Gyaku Uchi Shuto Uke + Koshi Nage + Ude Hishigi	<i>Knæblokering + håndkantsblokering Lås langs gulv</i>
1.b Teknik	<b>Gedan Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Lavt cirkelspark + cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Hiza Uke + Uchi Shuto Uke + Ko Uchi Gari + Gedan Yoko Geri	<i>Knæblokering+ håndkantsblokering</i>
2.a Teknik	<b>Uraken Tanto Uchi</b>	<i>Kniv, baghånd</i>
	Morote Shuto Uke + Hara Gatame + Ude Garami + Kuzure Kote Gaeshi + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
2.b Teknik	<b>Uraken Tanto Uchi</b>	<i>Kniv, baghånd</i>
	Morote Shuto Uke + Hara Gatame + Irimi Nage (m. Shime og Ude Hishigi over knæ) + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
3.a Teknik	<b>Soto Kon Uchi</b>	<i>Stokkeslag udefra</i>
	Morote Shuto Uke + Uchi Mata + Kakato Geri + Våbenkontrol	<i>Benkast + hælspark</i>
3.b Teknik	<b>Soto Kon Uchi</b>	<i>Stokkeslag udefra</i>
	Morote Shuto Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage + Våbenkontrol	
4.a Teknik	<b>Yoku Kubi Tori</b>	<i>Sidehalsgreb</i>
	Gedan chokering + Sankyo + Ura Nage + Mawashi Tsuki	<i>Hånddrejelås</i>
4.b Teknik	<b>Yoku Kubi Tori</b>	<i>Sidehalsgreb</i>
	Gedan chokering + Sankyo + Kuzure Ude Garami Henka Waza + Eri Jime	<i>Hånddrejelås + énhånds føregreb + reverskvæler – stående</i>

5.a Teknik	<b>Mawashi Geri</b>	<i>Cirkelspark</i>
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + grib ben + Sasae Tsuri Komi Ashi + Gyaku Tsuki	<i>Benfejning</i>
5.b Teknik	<b>Mawashi Geri</b>	<i>Cirkelspark</i>
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + Hane Goshi + Hiza Uki Gatame	<i>Hoftekast Kontrol-tryk med knæ (på mave) - "Knee-on-belly"</i>
6.a Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki + step til siden + Ura Mawashi Geri	<i>Baglæns cirkelspark u/rotering</i>
6.b Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Mawashi Tsuki Chudan + Ura Nage + Otoshi Empi Uchi	<i>"Roll" under ukes arm Kast</i>
7.a Teknik	<b>Shomen Kon Uchi</b>	<i>Stokkeslag ovenfra</i>
	Chudan Ushiro Geri	<i>Spark bagud - på inderside af angrebsarm</i>
7.b Teknik	<b>Shomen Kon Uchi</b>	<i>Stokkeslag ovenfra</i>
	Hazo Geri	<i>Halvkredsspark (~cirkelspark, 45% skråt opad) - på yderside af angrebsarm</i>
8.a Teknik	<b>Chudan geri (gulv)</b>	<i>Spark mod torso (tori liggende)</i>
	Morote Shuto Uke + Kagato Gaeshi	<i>Grib om hæl og skub på knæ</i>
8.b Teknik	<b>Chudan geri (gulv)</b>	<i>Spark mod torso (tori liggende)</i>
	Yoko Geri blok + hold om fod m. anden fod	<i>Reelt "Kagato Gaeshi" med ben... Opdaget tidligt – når at vende mod uke</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 1 angriber 30 angreb i grupper + 20 frie  Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>50 vellykkede forsvar  Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.